Будьте самими собой и …

… почаще нарушайте закон коварства.

The Key Questions:

Who are you?
What do you want?
Why are you here?
~~Do you have anything worth living for?~~
Who do you serve?
Who do you trust?
Where are you going?

Plan for other set of people:

I. Who they were?
II. What they did?
III. Who they did it for ?
IV. What these people needed or wanted?
V. What they got of it ...
… and How they changed as a result?

Всегда подвергайте сомнению свои предположения, так можно узнать что-то новое.

Общие принципы:

Золотое правило нравственности:
Не поступать с другими так как, Вы бы не хотели,
чтобы поступали с Вами.
И поступать с другими так, как Вы бы хотели,
чтобы поступали с Вами.

- Research or Truth;
- Truth is the best policy;
- Dedication to Freedom and Truth;
- 3xA: Anticipate, pro-Activity, Adopt;
- They are too honest to be polite or they are too polite to be honest;
- Not good people worry about everything and good people worry
- about social network and and social communication.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
Заметки адаптированы под меня лично, а таких как я всего 2%,
поэтому данные заметки созданы больше, как ориентир нежели пошаговая
инструкция, и нуждаются к адаптации, ко всем остальным 63-ом психотипам
личностей

A) Твой личный рост
B) Оперативное реагирование
C) Тактика
 I. Анализ и риск
 II. Ответственность
 III. Управление
 IV. Результат/решение
D) Стратегический подход.

A) Твой личный рост – твоя ответственность.
 Существует масса информации, людей и средств, через которые можно
 чему-то научиться самому, чтобы потом обучить других. Ты не можешь
 обучить других тому, чего не знаешь сам, через что сам не прошел.

B) Оперативное реагирование и умение различать время:
 когда отойти в сторону, когда следовать и когда вести за собой.
 В неизвестной ситуации, не требуется делать, то чего тебе не известно.
 Простоя задача решается просто, сложная (комплексная) парадоксально.
 и решение комплексной, максимум разбивается на две комплексные,
 пока разбитие комплексных задач не дойдёт, до разбития максимум на две простые.
 (см. Бинарные деревья)
 I.Для того чтобы ориентироваться в экстремальной обстановке,
  иногда вслух проговаривать каждое свое действие, как делают хирурги,
  перед решения каждой мелкой задачи и иногда во время решения задавать
  следующие вопросы:
  Что происходит? Где я? Сколько (времени и людей)?
  Что является причиной? Что я могу делать и чего не могу в этой ситуации?

II. Сохранять самообладание
в моем случае мне нужно торможение оно делается,
но учтите, что для 50% личностей надо ускорение:
неглубокого медленного вдоха и более медленного в два раза выдоха.
не больше 3-4 раз, иначе усну.

III. Не забывать задать себе внутренний ритм например:
1,2, и 3;
1,2,3;
1,2,3,4;
1,2,3,и 4;
1,2,3,4,5;
1,2.3,4,5,6,7,8;
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10;
ритм обычно зависит от количества действий и кратен числу шагов
и длительности шага, чтобы среагировать оперативно.

Если у вас паники и истерика, то помогает следующее упражнение:
вам надо изобразить еще большую панику и истерику,
обычно эффект абсолютно противоположен, таким образом вы возвращаете
самообладание над собой. Можно использовать, как альтернативу,
самоиронию (как вариант).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
вы будете в два раза медленнее делать,
то, что делаете в обычной ситуации, но, по крайней мере,
не будете, паниковать или стоят парализовано и бездействовать.
Лучше всего, сначала применить это на себе и научиться
без экстремальной ситуации, чтобы приобрести соответствующие навыки.

IV. И не забывайте сосредоточиться на том,
что происходит вокруг вас, для отслеживания изменения ситуации.

C) Тактика, связаннайя непосредственно с результатом и решениями:

I. Анализ и риск - я анализирую все факторы к примеру:

1.1 периметр - я очерчиваю территорию, которая мне подвластна,
которую я буду брать под контроль.

1.2 люди, культура и субкультура.
Здравая человеческая социальная экосистема при гендорном
соотношение 50%/50% выглядит приблизительно так:
1.2.1 Люди, которым нравится действовать ~25%
(приносят доход)
1.2.2 Люди, которым нравится общаться ~25%
(приносят репутацию)
1.2.3 Люди, которым нравится управлять ~25%
(приносят доход)
1.2.4 Люди, которым нравиться исследователь
и экспериментировать ~25%
(создают инновации)

1.3. систему коммуникаций между людьми
(если есть нарушение хоть одного из перечисленных
следующих пунктов, можно даже не вмешиваться)

1.3.1 Понимание, если вместо того чтобы понять другого, хотят,
чтобы сначала поняли их.
(это просто говорят и никого не слушают)

1.3.2 Уважение, если человек не заслуживает уважения
и пытается всем угодить или наоборот терроризировать,
то там отсутствует лидерство в принципе.

1.3.3 Если доверяют на основе собственной фантазии,
а не реального опыта, дел и последствий этих дел
и квалификации человека, то это мечтатели и проект
больше 70 лет не протянет, это максимальный
временной потолок.

1.3.4 Если нет дружеского отношения к людям, то высокая текучка
или очень низкая текучка кадров. Никто никого не защищает
или супер опека, и при этом каждый сам за себя
и ведет собственную игру.

1.3.5 Затраты на обучение есть или нет,
объективные затраты на обучения, это 50% от нужды самого
персонала во всех сферах научных дисциплин и не только
связанных непосредственной работой.

1.4 Контроль - я беру под контроль очерченную территорию,
каким-то образом люди должны узнать, что я беру под контроль
именно эту территорию.

1.5 Ресурсы - я исследую все ресурсы, находящиеся на подвластной
мне территории.

II. Ответственность - должна быть соизмерима с теми решениями
которые принимаются.

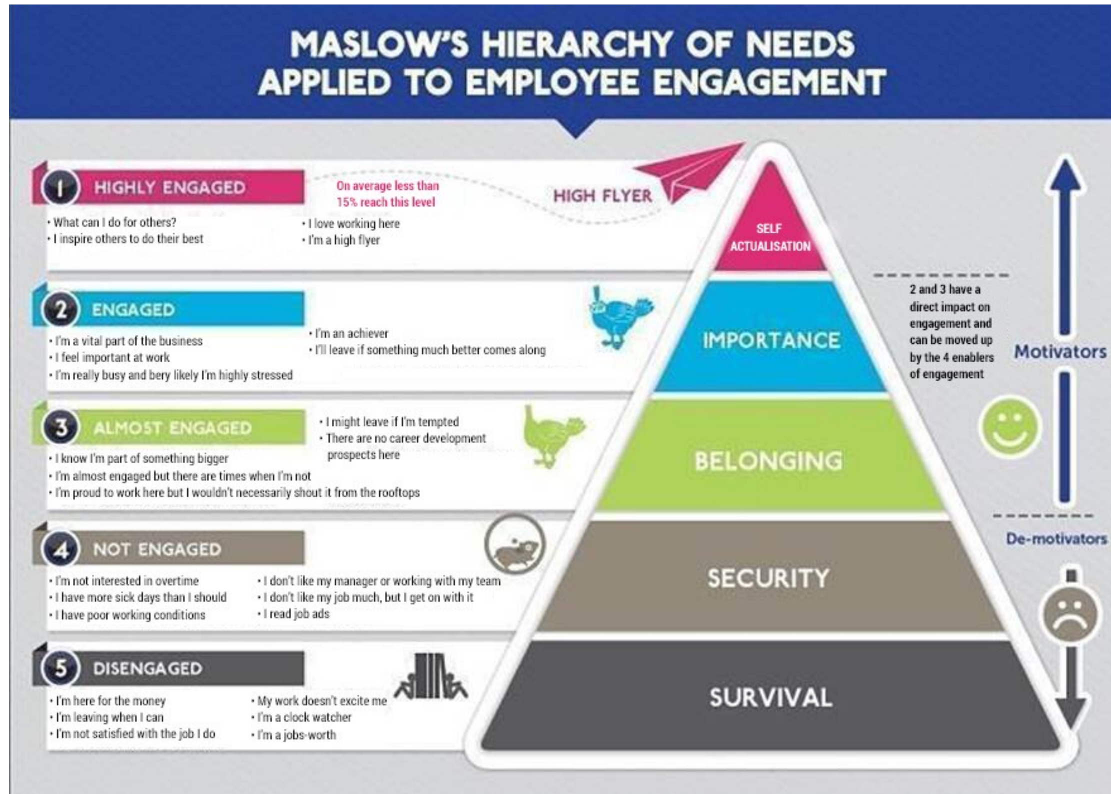
III. Управление - единственное управление которое есть у человека,
это самоуправление, я управляю самим собой. Все остальное, просто
задачи, которые надо решать совместно с другими или самостоятельно.

IV. Решение| результат - я делаю… я, опять проверяю периметр,
удерживаю контроль, наблюдаю за ресурсами, анализирую... вижу риски
и добиваюсь результата.

D) Стратегический подход. Основная цель неизменна,
планы могут меняться, как и промежуточные конрольные цели.
Принимай решения, которые будут иметь силу и актуальность,
ценность и через 300 лет.

ПОМНИТЕ:
если вы действительно предложите реальную инновацию,
то это вызовет молчаливое непринятие с низу и ожесточенное
сопротивление сверху, я всех предупредил об этом, точка.

Что, Вам, мешает начать с первого пункта пирамиды Маслоу?



3хА [Anticipate, pro-Activity, Adopt] = 3хПр
- Предвидение
- Про-активность
- Приспособлять
Инициатива наказуема, Приспособленец, На каркал.
Добро пожаловать, теперь вы знаете
на чем держится коррупция.
правда где то там …

Мои рекомендации
по базовой психологической подготовке.

Делая назло, человек делает зло.

Непрощение (агрессия или обида, черная зависть, недовольство, избирательно только негативная критика и т д...), это деструкция направленная вовнутрь человека и только вопрос времени, когда он станет тем монстром, которого не смог простить. Прощение не значит автоматическое восстановление доверия, но значит, что мы можем верить в то что человек может быть лучше, но на данном этапе его опыт не может позволить ему реализовать то доверие, которое ему было оказано раньше.
Прощение - это отказ от собственных иллюзий к себе или другим, именно тех иллюзий, которым Мы не можем соответствовать, и сначала взглянуть на то что реально Мы можем, от Нас как людей не надо требовать невозможного.

А дальше стремление к поиску объективный реальности, через субъективный человеческий взгляд на мир. Стремление к хорошему, исследования, испытывать (на свое усмотрение) и из ничтожного выносить ценное.

Рекомендованный мной список литературы
для психологической подготовки.

⇓ полный базовый уровень ⇓
для тех кто пережил плен.
Уровень (Дух, Интуиция, Опыт, Карьеризм)

01. Виктор Франкл.
"Скажи жизни "Да!"
02. В.В. Мадорский
"Практическая психотерапия шизофрении."
03. Табата Кадзуми.
"Секреты тактики"
04. Фредерик Дж. Ловрет.
"Секреты японской стратегии"
05. Сунь Цзы
"Искусство войны"
06. Лиддел Гарт Б.Х.
"Стратегия непрямых действий"
07. Джорджио Нардонэ, Пол Вацлавик
"Искусство быстрых изменений.
Краткосрочная стратегическая терапия"

⇓ средний базовый уровень ⇓
для тех кто пережил войну.
Уровень (Эмоции, Чувства, Творчество, Общительность)

08. Виктор.Франкл.
"Человек в поисках смысла"
09. Михаил Литвак
"Психологическое айкидо"
10. Дэн Крам
"Все способы раскусить лжеца.
Тайные методы ЦРУ, которые применяются
на допросах и при расследованияхю"
11. Стивен Хассен.
"Освобождение от психологического насилия"
12. Стивен Хассен.
"Борьба с культовым контролем сознания"

⇓ нижний базовый минимум ⇓
для тех пережил травмирующий опыт.
Уровень (Сила воли, Действие, Прагматика, Мизантропия)

13. Герман Гартфельд
"Психотерапия и душепопечительство"
14. Филлип МакГро
"Меняю себя"
15. Филлип МакГро.
"Стратегии жизни"
16. Даниэль Канеман.
"Думай медленно… решай быстро"
17. Джон Уайзман
"SAS Руководство по выживанию"

⇓ минимальный базовый минимум ⇓
Это для для тех кому повезло.
Уровень (Интеллект, Аналитика, Логика, Исследованные)

18. Дэвид Кук
"Специальная фитнес-программа для гляз"
19. Фрэнсин Шапиро
"Психотерапия эмоциональных расстройств."
20. Аарон Бек, Артур Фримен.
"Когнитивная психотерапия расстройств личности."
21. Джули Дирксен.
"Искусство обучать."
22. Клинт Эмерсон
"Выживание по методике спецслужб.
100 ключевых навыков."

План чтения книг…

План чтения книг (описание)

В любом случае смотрите по себе как оно вам идет.
(легко в обучении, легко в применении)
В пределах уровня порядок чтения книг не играет значение.
Рекомендую читайте только одну книгу за раз,
то есть последовательно, а не 5 книг одновременно.
Так же не забывайте читать просто книги от которых вам хорошо например
художественную литературу, эти книги можно читать параллельно с этими книгами.

I level (01-22) -- полный базовый уровень психологической подготовки.
Это для тех кто пережил плен.

II level (08-22) -- средний базовый уровень психологической подготовки.
Это для тех кто прошел через войну

III level (13-22) -- нижний базовый минимум психологической подготовки.
Это для тех у кого есть травмирующий жизненный опыт.

IV level (18-22) -- минимальный базовый минимум психологической подготовки.
Это для для тех кому повезло.

```
.......................................
....lang........................rus....
.......................................
.   4 основные причины,               .
.   почему люди сдаются и погибают:   .
.......................................
.......................................
.   1. Потеря контроля;               .
.   2. Потеря самоуважения;           .
.   3. Потеря надежды;                .
.   4. Скука.                         .
.......................................
.    Как исправить это:               .
.......................................
.   1. Метод: доверие, уважение,      .
.      любовь и понимание             .
.   2. Мотив: причина смерти или жизни.
.   3. Цель: смысл смерти или жизни   .
.......................................
```

The Key Questions:

Who are you?
What do you want?
Why are you here?
Do you have anything worth living for?
Who do you serve?
Who do you trust?
Where are you going?

Plan for other set of people:

I. Who they were?
II. What they did?
III. Who they did it for ?
IV. What these people needed or wanted?
V. What they got of it ...
… and How they changed as a result?

книга о том: how to create rules.

автор: Paul Kravchenko.

